

---

---

## Analisis *Ma'ānī al-Ḥadīṣ* Terhadap Ḥadīṣ Pengendalian Amarah

St Nurjannah<sup>1\*</sup>, Tasmin Tangngareng<sup>2</sup>, Fatkhul Ulum<sup>3</sup>, Muh. Awaluddin A<sup>4</sup>

<sup>1,2,3,4</sup> UIN Alauddin Makassar, Indonesia

Email Correspondence : nurjannahh543@gmail.com

---

### Kata Kunci :

*Ma'ānī al-Ḥadīṣ*; Hadis;  
Pengendalian Amarah.

### Abstrak

Amarah merupakan emosi manusiawi yang berpotensi menimbulkan dampak negatif apabila tidak dikelola secara tepat. Islam melalui hadis Nabi Muhammad saw. memberikan panduan komprehensif mengenai pengendalian amarah yang bersifat normatif sekaligus aplikatif. Artikel ini bertujuan untuk menganalisis hadis-hadis tentang pengendalian amarah dengan menggunakan pendekatan *ma'ānī al-ḥadīṣ*, serta menelaah relevansinya dengan konsep pengelolaan emosi dalam psikologi kontemporer. Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif berbasis kepustakaan dengan sumber data berupa hadis-hadis terkait manajemen amarah, kitab syarah hadis, serta literatur pendukung dari kajian psikologi. Analisis dilakukan melalui pendekatan tekstual, intertekstual, dan kontekstual. Hasil penelitian menunjukkan bahwa hadis-hadis tentang larangan marah, anjuran membaca ta'awwudz, serta perubahan posisi tubuh ketika marah merepresentasikan teknik pengendalian emosi yang mencakup aspek spiritual, kognitif, dan fisik. Temuan ini memiliki kesesuaian dengan konsep emotion regulation dan *cognitive reappraisal* dalam psikologi modern. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa ajaran hadis tentang pengendalian amarah bersifat relevan dan kontekstual serta dapat berkontribusi dalam pengembangan kajian hadis dan pemahaman manajemen emosi yang adaptif.

---

### Keywords :

*Ma'ānī al-Ḥadīṣ*; Hadis;  
Anger Management.

---

### Abstract

Anger is a human emotion that may lead to negative consequences if not properly managed. Islam, through the prophetic traditions (*ḥadīṣ*) of the Prophet Muhammad (peace be upon him), provides comprehensive guidance on anger management that is both normative and practical. This article aims to analyze *ḥadīṥ*s concerning anger control using the *ma'ānī al-ḥadīṥ* approach and to examine their relevance to contemporary psychological concepts of emotion regulation. This study employs qualitative library research, drawing on primary sources in the form of relevant *ḥadīṥ* and classical commentaries, as well as secondary sources from contemporary studies on *ḥadīṥ* and psychology. The analysis is

---

*conducted through textual, intertextual, and contextual approaches. The findings indicate that the ḥadīṣ on the prohibition of anger, the recommendation to seek refuge in Allah (ta'awwudh), and the instruction to change body posture when angry represent emotion regulation techniques encompassing spiritual, cognitive, and physical dimensions. These teachings correspond with modern psychological concepts such as emotion regulation and cognitive reappraisal. Therefore, this study affirms that the prophetic guidance on anger management remains relevant and offers meaningful contributions to both ḥadīth studies and contemporary discussions on adaptive emotional regulation.*



© 2025 by the authors. Submitted for possible open access publication under the terms and conditions of the Creative Commons Attribution 4.0 International License (CC-BY-SA) license (<https://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>).

---

## PENDAHULUAN

Hadis Nabi Muhammad saw. merupakan salah satu sumber ajaran Islam yang memiliki peran fundamental dalam menjelaskan, merinci, dan mengimplementasikan nilai-nilai al-Qur'an dalam kehidupan umat Islam. Sebagai sumber ajaran kedua setelah al-Qur'an, hadis tidak hanya berfungsi sebagai legitimasi normatif, tetapi juga sebagai pedoman praktis yang mengatur dimensi spiritual, moral, dan sosial manusia (Anshory et al., 2025). Oleh karena itu, pemahaman terhadap hadis tidak cukup dilakukan secara tekstual semata, melainkan memerlukan pendekatan metodologis yang mampu menggali makna substantif yang terkandung di dalamnya agar tetap relevan dengan dinamika kehidupan manusia di berbagai ruang dan waktu.

Salah satu tema penting yang mendapat perhatian dalam hadis Nabi saw. adalah pengendalian amarah. Amarah merupakan bagian dari fitrah manusia yang tidak dapat dihilangkan, namun perlu dikelola agar tidak melahirkan dampak negatif, baik secara personal maupun sosial. Dalam berbagai riwayat, Rasulullah saw. memberikan tuntunan praktis mengenai cara mengelola amarah, di antaranya dengan menganjurkan perubahan posisi tubuh ketika marah, seperti dari berdiri ke duduk, atau dari duduk ke berbaring (Razilhija et al., 2025). Tuntunan ini menunjukkan bahwa Islam tidak hanya menekankan aspek normatif dalam pengendalian emosi, tetapi juga menghadirkan solusi aplikatif yang bersifat manusiawi dan kontekstual.

Meskipun kajian mengenai hadis dan pengendalian amarah telah banyak dilakukan, pembahasan yang secara khusus menelaah hadis-hadis tersebut melalui pendekatan *ma'ānī al-ḥadīṣ* masih relatif terbatas. Sebagian kajian cenderung berhenti pada pemaknaan literal atau normatif, tanpa menggali secara mendalam dimensi kebahasaan, relasi antarteks, serta konteks historis dan sosial yang melatarbelakangi kemunculan hadis. Oleh karena itu, diperlukan penelusuran terhadap literatur terdahulu guna memetakan kecenderungan kajian, menemukan celah penelitian, serta memperjelas posisi penelitian ini dalam khazanah studi hadis kontemporer.

Sejumlah penelitian juga mengkaji pengendalian amarah dalam kerangka *emotion regulation*, baik melalui pendekatan psikologi maupun kajian tematik hadis. Temuan-temuan tersebut umumnya menegaskan bahwa ajaran Islam memberikan

panduan praktis yang sejalan dengan konsep pengelolaan emosi adaptif dalam psikologi kontemporer. Bahkan, beberapa studi sistematis menunjukkan bahwa teknik pengendalian amarah dalam hadis, seperti menahan amarah, memaafkan, dan mengalihkan respons emosional berkontribusi pada pembentukan stabilitas psikologis dan keharmonisan sosial.

Meskipun demikian, kajian-kajian tersebut umumnya masih berfokus pada pemaknaan normatif atau tematik hadis, serta belum secara mendalam mengkaji hadis-hadis pengendalian amarah melalui pendekatan *ma'ānī al-ḥadīṣ* yang mencakup analisis tekstual, intertekstual, dan kontekstual secara integratif. Oleh karena itu, penelitian ini menempatkan diri untuk mengisi celah tersebut dengan menganalisis hadis-hadis pengendalian amarah melalui pendekatan *ma'ānī al-ḥadīṣ*, sekaligus menelaah relevansinya dengan konsep pengelolaan emosi dalam psikologi kontemporer. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi konseptual dalam pengembangan studi hadis serta memperkaya dialog interdisipliner antara keilmuan Islam dan psikologi modern.

Berdasarkan uraian di atas, penelitian ini bertujuan untuk menganalisis hadis tentang mengendalikan amarah dengan menggunakan pendekatan *ma'ānī al-ḥadīṣ*. Analisis difokuskan pada pemaknaan tekstual, intertekstual, dan kontekstual terhadap hadis yang menjadi objek kajian, guna mengungkap substansi ajaran Nabi saw. mengenai manajemen emosi. Dengan demikian, penelitian ini diharapkan dapat memberikan kontribusi akademik dalam pengembangan studi hadis sekaligus menawarkan pemahaman yang lebih komprehensif dan aplikatif terkait pengelolaan amarah dalam perspektif Islam.

## **METODE**

Penelitian ini merupakan penelitian kualitatif dengan jenis penelitian kepustakaan (*library research*). Data penelitian bersumber dari literatur primer dan sekunder yang relevan dengan kajian hadis dan pengendalian amarah. Sumber primer berupa hadis-hadis Nabi Muhammad saw. yang berkaitan dengan manajemen amarah beserta kitab-kitab hadis dan syarahnya, sedangkan sumber sekunder meliputi buku, artikel jurnal, dan karya ilmiah yang membahas *ma'ānī al-ḥadīṣ*, studi hadis tematik, serta literatur psikologi kontemporer terkait pengelolaan emosi.

Pendekatan yang digunakan dalam penelitian ini adalah pendekatan *ma'ānī al-ḥadīṣ*, dengan teknik analisis tekstual, intertekstual, dan kontekstual. Analisis tekstual dilakukan dengan menelaah struktur bahasa dan makna lafaz hadis, analisis intertekstual dilakukan dengan mengaitkan hadis yang menjadi objek kajian dengan hadis lain serta ayat-ayat al-Qur'an yang relevan, sedangkan analisis kontekstual dilakukan dengan memperhatikan konteks historis dan situasional hadis serta relevansinya dengan konteks kekinian.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui dokumentasi dan penelusuran literatur secara sistematis. Data yang diperoleh kemudian dianalisis menggunakan teknik analisis deskriptif-analitis, yaitu dengan menguraikan makna hadis secara

komprehensif dan mengaitkannya dengan konsep pengendalian emosi dalam psikologi kontemporer. Melalui metode ini, penelitian bertujuan untuk mengungkap substansi ajaran hadis tentang pengendalian amarah serta relevansinya dalam membentuk pola pengelolaan emosi yang adaptif.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hadis dan Terjemahnya

حَدَّثَنَا أَبُو مُعَاوِيَةَ، حَدَّثَنَا دَاوُدُ بْنُ أَبِي هِنْدٍ، عَنْ أَبِي حَرْبِ بْنِ أَبِي الْأَسْوَدِ، عَنْ أَبِي الْأَسْوَدِ، عَنْ أَبِي ذَرٍّ، قَالَ : كَانَ يَسْقِي عَلَى حَوْضٍ لَهُ، فَجَاءَ قَوْمٌ فَقَالَ: أَيُّكُمْ يُورِدُ عَلَيَّ أَبِي ذَرٍّ وَيَحْتَسِبُ شَعْرَاتٍ مِنْ رَأْسِهِ؟ فَقَالَ رَجُلٌ: أَنَا، فَجَاءَ الرَّجُلُ فَأُورِدَ عَلَيْهِ الْحَوْضَ فَدَقَّهُ، وَكَانَ أَبُو ذَرٍّ قَائِمًا فَجَلَسَ، ثُمَّ اضْطَجَعَ، فَقِيلَ لَهُ: يَا أَبَا ذَرٍّ، لِمَ جَلَسْتَ، ثُمَّ اضْطَجَعْتَ؟ قَالَ: فَقَالَ: إِنَّ رَسُولَ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ قَالَ لَنَا: إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ وَهُوَ قَائِمٌ فَلْيَجْلِسْ، فَإِنْ ذَهَبَ عَنْهُ الْغَضَبُ وَإِلَّا فَلْيَضْطَجِعْ.

Artinya:

Telah menceritakan kepada kami Abū Mu'āwiyah, telah menceritakan kepada kami Dāwud ibn Abī Hind, dari Abū Ḥarb ibn Abī al-Aswad, dari Abū al-Aswad dari Abū Ḍar berkata: waktu itu Abū Ḍar sedang berjalan ke kolamnya, kemudian datang sekelompok orang dan berkata: siapa diantara kalian yang inginkan Abū Ḍar dan menghitung-hitung rambut kepalanya, seorang laki-laki berkata: aku, lalu laki-laki itu menuju kolam dan mengetuknya, pada waktu itu Abū Ḍar berdiri maka ia duduk lalu berbaring, laki-laki itu menghampirinya dan berkata: wahai Abū Ḍar mengapa tadi kamu duduk kemudian berbaring? Maka Abū Ḍar berkata: sesungguhnya Rasulullah Saw bersabda kepada kami, jika diantara kalian marah dan dalam keadaan berdiri maka duduklah jika itu bisa menghilangkan marah, jika tidak maka berbaringlah (Abū 'Abd Allah Aḥmad bin Muḥammad bin Ḥanbal bin Hilāl bin Asad Al-Syaibānī, 2001).

### Teknik Interpretasi

#### 1. Interpretasi Tekstual

Interpretasi tekstual adalah pemahaman terhadap matan hadis berdasarkan teksnya semata. Teknik interpretasi ini cenderung mengabaikan latar belakang peristiwa hadis (*asbāb al-wurud*) (Sabir et al., n.d.) Dasar penggunaan teknik ini adalah setiap ucapan dan perilaku Nabi saw. tidak terlepas dari konteks kewahyuan bahwa segala sesuatu yang disandarkan kepada Rasulullah adalah wahyu, sebagaimana dalam QS al-Najm/53: 3-4 yakni:

وَمَا يَنْطِقُ عَنِ الْهَوَىٰ إِنْ هُوَ إِلَّا وَحْيٌ يُوحَىٰ

Terjemahnya:

dan tidak pula berucap (tentang Al-Qur'an dan penjelasannya) berdasarkan hawa nafsu(-nya). Ia (Al-Qur'an itu) tidak lain, kecuali wahyu yang disampaikan (kepadanya).

Hal yang perlu diperhatikan dalam teknik interpretasi ini adalah bentuk-bentuk lafal, susunan kalimat, frase dan klausa, gaya bahasa, kejelasan lafal, petunjuk (*dalālah*), makna kandungan lafal baik bersifat hakiki maupun majazi (Asse, 2013).

Pendekatan yang dapat digunakan untuk teknik interpretasi tekstual, antara lain adalah pendekatan linguistik (*lugāwī*), teologi-normatif, dan teleologis (kaidah-kaidah ushul fiqh). Dengan demikian, teknik interpretasi tekstual melahirkan makna formal sekaligus makna substansial, sedangkan aplikasinya bersifat universal (Arifuddin, 2013).

Beberapa hal yang perlu dipertimbangkan dalam memahami hadis Nabi saw. dari segi teksnya, antara lain: teknik periwayatan, gaya bahasa, dan kandungan hadis. Dilihat dari segi teknik periwayatannya, hadis dapat dibedakan kepada lafal dan makna; dilihat dari segi gaya bahasa, bentuk atau cakupan maknanya yang dapat dibedakan kepada: *jami' al-kalām*, *tamsīl*, percakapan, kosa kata yang *gharib*, pernyataan yang *musykil*, dan dilihat dari segi kandungannya dapat dibedakan kepada: aqidah, ibadah, ketetapan hukum, *al-targīb wa al-tarḥīb*, dan *irsyad* (Arifuddin, 2013).

a. غَضِبَ

Kata *gaḍiba* terdiri dari struktur huruf *ghain*, *da*, dan *ba*, susunan kata ini bermakna dasar keras dan kuat, masdar dari kata tersebut adalah *الغضبة* yang bermakna gurun yang sangat panas (Aḥmad ibn Fāris, 1979), jika digandengkan dengan kalimat lain seperti *رجل غَضُوبٌ وَغَضِبٌ وَغَضِبَةٌ وَغَضِبَ* maka maknanya adalah seseorang itu memuncak kemarahannya (Abū 'Abd al-Raḥmān ibn Khalīl, t.th). Derivasi kata ini bisa juga merujuk kepada fisik yaitu *عَضْبَةُ الرَّأْسِ* yang berarti kulit kepala maknanya adalah jika hati seseorang memanas efeknya akan sampai ke kulit kepala (Abū Ḥasan 'Alī ibn Ismā'īl, 1996). Kata *غَضِبَ* jika disandarkan kepada Allah swt. berkonotasi murkanya kepada orang-orang yang durhaka kepadanya, sedangkan jika disandarkan kepada manusia bisa berkonotasi terpuji dan tercela, jika marahnya dalam hal kebenaran maka itu terpuji, jika marahnya untuk menyelisihi kebenaran maka itu tercela (Majd al-Dīn Abū al-Sa'ādah Al-Mubārak, 1979). Dalam kitab *Mirqāh al-Mafātiḥ* dijelaskan bahwa makna dari frasa *إِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ* adalah apabila nampak tanda-tanda kemarahan pada seseorang ('Alī ibn Muḥammad, 2002).

b. قَائِمٌ

Kata tersebut berasal dari kata *قام-يقوم* yang bermakna berdiri, jika dia berbentuk isim fa'il maka maknanya adalah dia berdiri (Al-Rāghib Al-Aṣfahānī, t.th). Kata tersebut juga bermakna bangkit berdiri lurus dan melakukan suatu aktivitas (Majma' al-Lughah al-'Arabiyah bi Al-Qāhirah, t.th). Kata *قام* dapat juga bermakna tekad atau kemauan yang kuat (Aḥmad ibn Fāris, 1979), frasa *وَهُوَ قَائِمٌ* bermakna seseorang yang marah itu berada dalam kondisi berdiri bersiap-siap untuk bergerak dan merusak sesuatu yang membuatnya marah (Al-Khaṭṭābī, 1932).

c. فَلْيَجْلِسْ

Kata tersebut tersusun dari huruf *lām al-Amr* yang bersambung dengan kata *يجلس*. Kata *جلس-يجلس* makna asalnya adalah lebih tinggi dari sesuatu (Aḥmad ibn Fāris, 1979). Kata tersebut juga bermakna duduk (Ibn Manzūr, 1994) dengan maksud agar ia lebih tinggi dari tanah atau tempat yang diduduki tersebut (Al-Rāghib Al-Aṣfahānī, t.th). Frasa *فَلْيَجْلِسْ* bermakna hendaklah dia duduk, karena posisi duduk dapat meminimalisir gerakan yang ditimbulkan akibat marah (Jamāl al-Dīn Abū Al-Farj, t.th).

d. ذَهَبَ

Kata *ذَهَبَ* secara struktur huruf menunjukkan makna bagus dan kesegaran, kata ini juga dapat bermakna pergi ke tempat tujuan yang baik (Aḥmad ibn Fāris, t.th). Kata ini juga bisa bermakna menghilangkan sesuatu atau menghapusnya (Al-Rāghib Al-Aṣfahānī, t.th). Makna frasa *فَإِنْ ذَهَبَ عَنْهُ الْعَصَبُ* adalah jika (duduk) itu bisa menghilangkan panasnya amarah (Ali ibn Muḥammad, t.th).

e. فَلْيَضْطَجِعْ

Kata tersebut terdiri dari susunan *lām al-Amr* yang bergandeng dengan kata *يضطجع*. Kata tersebut berasal dari fi'il *ضجع-يضجع* yang memiliki makna dasar lekat atau menempelnya bagian sisi samping tubuh dengan tanah, lalu kata *اضطجع-يضطجع* bermakna berbaring (Aḥmad ibn Fāris, t.th). Sehingga makna frasa *وَالْأَفْلَىضْطَجِعْ* adalah jika (duduk tidak bisa menghilangkan marah) maka berbaringlah.

Secara tekstual hadis ini berbicara tentang penanggulangan amarah dengan melakukan beberapa cara, jika seseorang marah dalam keadaan berdiri maka hendaklah dia duduk, jika ia duduk namun amarahnya masih bergejolak, hendaklah dia berbaring. Para ulama memberi penjelasan bahwa hikmah dari diperintahkannya hal tersebut adalah agar dalam posisi berdiri ke posisi duduk, dan posisi duduk ke posisi berbaring dapat membuat terlintasnya penyesalan pada orang yang marah tersebut jika dia tidak dapat menahan amarahnya dan agar orang yang marah tersebut dapat merasakan ketenangan yang bisa meredakan amarahnya yang bergejolak (Syihāb al-Dīn Abū Al-'Abbās, 2016).

## 2. Interpretasi Intertekstual

Interpretasi intertekstual dapat diartikan sebagai memahami teks dengan adanya teks lain, baik di dalam satu teks ataupun di luar teks karena adanya hubungan yang terkait. Penggunaan istilah interpretasi intertekstual dalam kajian hadis dapat juga disebut sebagai teknik *munāsabah* (dalam istilah kajian tafsir). Interpretasi intertekstual diartikan sebagai interpretasi atau pemahaman terhadap matan hadis dengan memperhatikan sistematika matan hadis bersangkutan, atau hadis lain (*tanawwu'*) atau ayat-ayat al-Qur'an yang terkait (Arifuddin, 2013). Ambo Asse menamai teknik interpretasi ini dengan interpretasi antarteks. (Asse, 2013).

Dasar penggunaan teknik ini adalah penegasan bahwa hadis Nabi saw. adalah perilaku terhadap Nabi saw. yang merupakan satu kesatuan dengan hadis lain atau

ayat-ayat al-Qur'an. Hadis Nabi saw. berfungsi sebagai bayan terhadap ayat-ayat al-Qur'an (Arifuddin, 2013). Allah swt. berfirman dalam QS al-Naḥl/16: 44 yakni:

وَأَنْزَلْنَا إِلَيْكَ الذِّكْرَ لِتُبَيِّنَ لِلنَّاسِ مَا نُزِّلَ إِلَيْهِمْ وَلَعَلَّهُمْ يَتَفَكَّرُونَ

Terjemahnya:

(Kami mengutus mereka) dengan (membawa) bukti-bukti yang jelas (mukjizat) dan kitab-kitab. Kami turunkan az-Zīkr (Al-Qur'an) kepadamu agar engkau menerangkan kepada manusia apa yang telah diturunkan kepada mereka dan agar mereka memikirkan.

Ayat ini menjelaskan bahwa Rasulullah saw. diberi tugas sebagai orang yang memiliki kewenangan untuk menjelaskan ayat-ayat al-Qur'an. penjelasan Beliau itulah yang kemudian disebut sebagai hadis Nabi saw. Dengan demikian, pemahaman terhadap hadis seharusnya tidak memisahkan atau mengabaikan petunjuk al-Qur'an yang terkait dengannya (Arifuddin, 2013).

Hal yang perlu diperhatikan dalam teknik interpretasi ini adalah hubungan antara teks-teks hadis yang lain, baik yang berada dalam satu makna atau tema yang sama dengan melihat keragaman lafalnya. Dan yang perlu diperhatikan adalah hubungan antara teks-teks hadis yang dikaji dengan ayat-ayat al-Qur'an sebagai sumber ajaran dan sumber hukum Islam, terutama yang berkaitan dengan hubungan fungsional antara hadis dengan al-Qur'an (Asse, 2013).

Aplikasi teknik interpretasi intertekstual terhadap hadis Nabi dapat dilakukan dengan cara memahami hadis dengan memperhatikan sistematika matan hadis bersangkutan; memahami hadis dengan memperhatikan hadis lain yang semakna atau terkait; dan/atau memahami hadis dengan memperhatikan ayat-ayat al-Qur'an yang terkait; memperhatikan fungsi hadis sebagai *bayān* terhadap al-Qur'an, yakni *bayān al-tafsīr wa al-tafṣīl*; *bayan al-tagrīr wa al-tawkid*; dan *bayān al-tasyrī' wa al-nasakh* (Arifuddin, 2013).

Terdapat ayat al-Qur'an dan beberapa riwayat hadis yang berkaitan dengan hadis yang menjadi objek kajian. Salah satu ayat al-Qur'an yang membahas tentang ciri-ciri orang yang *muttaqin* adalah QS Āli-'Imrān/3: 134

الَّذِينَ يُنْفِقُونَ فِي السَّرَّاءِ وَالضَّرَّاءِ وَالْكُظُمِينِ الْغَيْظِ وَالْعَافِينَ عَنِ النَّاسِ وَاللَّهُ يُحِبُّ الْمُحْسِنِينَ

Terjemahnya:

(yaitu) orang-orang yang selalu berinfak, baik di waktu lapang maupun sempit, orang-orang yang mengendalikan kemurkaannya, dan orang-orang yang memaafkan (kesalahan) orang lain. Allah mencintai orang-orang yang berbuat kebaikan.

Salah satu ciri orang yang *muttaqin* dalam ayat ini adalah الْكُظُمِينِ الْغَيْظِ. Menurut al-Zamakhshari makna dari penggalan ayat tersebut adalah mereka yang senantiasa mampu menahan amarah dalam dirinya dengan kesabaran dan tidak menampakkan tanda-tanda gejolak amarahnya (Al-Zamakhsharī, 1998). Sementara itu menurut Ibn 'Aṭīyah terdapat perbedaan antara kata الْغَيْظِ dan الْغَضَبِ, kata الْغَيْظِ

bermakna perbuatan jiwa yang tidak ditampakkan oleh anggota tubuh, sedangkan *الغضب* bermakna keadaan jiwa yang ditampakkan oleh anggota tubuh, perbuatan menahan *الغضب* dan *الغضب* ini termasuk ibadah yang agung, dan jihad terhadap diri sendiri (Abu Muḥammad Abd al-Haq ibn Gālib ‘Aṭīyah Al-Andalūsi, 2001). Orang yang senantiasa tergolong dalam *الكاظمين الغيظ* adalah mereka yang mampu menahan gejolak amarah dalam dirinya padahal ia sebenarnya mampu meluapkannya namun ia takut jangan sampai jika ia luapkan amarahnya yang terjadi adalah dirinya melampaui batas (Jamāl al-Dīn Al-Qāsimī, 1997).

Ayat lain yang berkaitan mengenai hadis yang menjadi objek kajian adalah QS asy-Syura/42: 37

وَالَّذِينَ يَجْتَنِبُونَ كَبِيرَ الْأَثْمِ وَالْفَوَاحِشَ وَإِذَا مَا غَضِبُوا هُمْ يَغْفِرُونَ ۝

Terjemahnya:

(Kenikmatan itu juga lebih baik dan lebih kekal bagi) orang-orang yang menjauhi dosa-dosa besar dan perbuatan-perbuatan keji, dan apabila mereka marah segera memberi maaf.

Ayat ini menginformasikan bahwa orang yang senantiasa mendapatkan kenikmatan yang lebih baik dan lebih kekal adalah mereka yang senantiasa apabila ada seseorang yang membuatnya marah baik itu karena perkataan ataupun perilakunya, mereka akan menahan amarahnya bahkan memaafkan orang yang membuatnya marah tersebut, mereka menghadapi hal tersebut dengan memaafkan dan berlapang dada (‘Abd al-Rahman al-Sa’dī, 2000). Berdasarkan kedua ayat al-Qur’an yang dipaparkan tersebut, dapat diambil kesimpulan bahwasanya orang yang senantiasa dapat menahan amarah yang bergejolak dalam dirinya tergolong sebagai orang yang istimewa karena meraih derajat *muttaqin*, disisi lain mereka juga mendapatkan kenikmatan yang lebih baik dan lebih kekal, bahkan terjamin mendapatkan ampunan dan surga dari Allah swt.

Pertanyaannya kemudian, sebagai manusia biasa kadangkala muncul rasa amarah yang menggelora dalam diri kita, bagaimana tuntunan agama dalam mengajarkan manusia mengelola amarahnya? terdapat beberapa hadis Rasulullah saw. yang berkonotasi pada manajemen pengelolaan amarah sebagai berikut:

حَدَّثَنَا عَبْدَانُ، عَنْ أَبِي حَمْزَةَ، عَنِ الْأَعْمَشِ، عَنْ عَدِيِّ بْنِ ثَابِتٍ، عَنْ سُلَيْمَانَ بْنِ صُرَدٍ، قَالَ: كُنْتُ جَالِسًا مَعَ النَّبِيِّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ وَرَجُلَانِ يَسْتَبْتَانِ، فَأَحَدُهُمَا أَحْمَرَّ وَجْهَهُ، وَأَنْتَفَخَتْ أُودَاجُهُ، فَقَالَ النَّبِيُّ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: " إِنِّي لَأَعْلَمُ كَلِمَةً لَوْ قَالَهَا دَهَبَ عَنْهُ مَا يَجِدُ، لَوْ قَالَ: أَعُوذُ بِاللَّهِ مِنَ الشَّيْطَانِ، دَهَبَ عَنْهُ مَا يَجِدُ

Artinya:

Telah menceritakan kepada kami ‘Abdān dari Abī Ḥamzah dari al-A’masy fari ‘Adī ibn Šābit dari Sulaimān ibn Šurad berkata: ada dua orang yang saling mencerca disamping Nabi Saw, sementara kami duduk-duduk di samping beliau, salah seorang darinya mencerca temannya sambil marah, hingga wajahnya memerah, maka Nabi Saw bersabda: “Sesungguhnya saya mengetahui

suatu kalimat yang apabila ia membacanya, niscaya kemarahannya akan hilang, sekiranya mereka mengatakan 'Aūzu billahi min al-Syaiṭān al-Rajīm" (Muḥammad bin Ismā'īl Abū 'Abdullah Al-Bukhārī Al-Ju'fī, t.th).

Dari hadis ini dapat dipahami bahwa salah satu mengelola amarah adalah dengan mengucapkan *isti'āzah* untuk memohon perlindungan dari Allah swt. agar tidak berlarut-larut dalam hal yang membuat rasa amarah kita memuncak (Mūsa Syāhīn, 2002).

Selain itu terdapat juga hadis yang berkaitan dengan cara mengelola amarah yaitu sebagai berikut:

حَدَّثَنَا أَبُو دَاوُدَ قَالَ: حَدَّثَنَا شُعْبَةُ، عَنْ لَيْثٍ، عَنْ طَاوُسٍ، عَنِ ابْنِ عَبَّاسٍ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «يَسِّرُوا وَلَا تُعَسِّرُوا، وَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَسِّكْتُ»

Artinya:

Telah menceritakan kepada kami Abū Dāwud berkata: telah menceritakan kepada kami Syu'bah, dari Laīs, dari Ṭāwus, dari Ibn 'Abbās berkata Rasulullah Saw bersabda: permudahlah jangan mempersulit, apabila salah seorang diantara kalian marah, maka diamlah (Abū Dawud Sulaimān ibn Dawud).

Hadis ini menerangkan bahwa cara mengelola emosi adalah dengan cara diam, karena ketika seseorang meluapkan amarahnya dengan perkataan, secara tak sadar ia akan mengucapkan ungkapan cacian serta hal-hal yang bisa mengarah kepada kemudharatan yang membuatnya menyesal telah mengucapkannya ketika amarahnya sudah hilang, dan jika ia diam, maka kemungkinan-kemungkinan buruk itu menjadi terminimalisir dengan sendirinya (Zaīn al-Dīn Abū al-Faraj 'Abd Al-Raḥmān, 1998).

Terdapat juga hadis lainnya yang membahas mengenai cara dalam mengelola amarah yaitu sebagai berikut:

حَدَّثَنَا بَكْرُ بْنُ خَلْفٍ، وَالْحَسَنُ بْنُ عَلِيٍّ الْمَعْنَى، قَالَا: حَدَّثَنَا إِبْرَاهِيمُ بْنُ خَالِدٍ، حَدَّثَنَا أَبُو وَائِلٍ الْقَاصُّ، قَالَ: دَخَلْنَا عَلَى عُرْوَةَ بْنِ مُحَمَّدٍ السَّعْدِيِّ، فَكَلَّمَهُ رَجُلٌ فَأَغْضَبَهُ، فَقَامَ فَتَوَضَّأَ ثُمَّ رَجَعَ وَقَدْ تَوَضَّأَ، فَقَالَ: حَدَّثَنِي أَبِي، عَنْ جَدِّي عَطِيَّةَ، قَالَ: قَالَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ: «إِنَّ الْعَضْبَ مِنَ الشَّيْطَانِ، وَإِنَّ الشَّيْطَانَ خَلِقَ مِنَ النَّارِ، وَإِنَّمَا تُطْفَأُ النَّارُ بِالْمَاءِ، فَإِذَا غَضِبَ أَحَدُكُمْ فَلْيَتَوَضَّأْ»

Artinya:

Telah menceritakan kepada kami Bakr bin Khalaf dan Al Hasan bin Ali secara makna, keduanya berkata: telah menceritakan kepada kami Ibrahim bin Khalid berkata: telah menceritakan kepada kami Abu Wail Al Qash ia berkata: "Kami masuk menemui Urwah bin Muhammad As Sa'di ,lalu ada seorang laki-laki berbicara dengannya hingga membuatnya murka. Lantas ia berdiri berwudlu dan kembali lagi dalam keadaan telah berwudlu." Setelah itu ia berkata: "Bapakku telah menceritakan kepadaku, dari kakekku Athiyah Ia mengatakan bahwa Rasulullah shallallahu 'alaihi wa sallam pernah bersabda: "Sesungguhnya marah itu dari setan dan setan diciptakan dari api, sementara api akan mati dengan air, maka jika salah seorang dari kalian marah hendaklah berwudhu" (Abū Dāwud Sulaimān ibn al-Asy'as, t.th).

Secara sepintas hadis tersebut menguraikan bahwa salah satu cara untuk menanggulangi amarah yang berlebihan adalah dengan berwudhu. Berdasarkan data-data yang telah dipaparkan, peneliti berpendapat bahwa hadis yang menjadi objek kajian memiliki hubungan dan relevansi dengan ayat-ayat al-Qur'an serta hadis-hadis lainnya, pola hubungan yang penulis temukan adalah hadis yang menjadi objek kajian ini menjadi *bayān al-Tafsīr wa al-Tafṣīl* dari ayat-ayat al-Qur'an yang menguraikan tentang keistimewaan orang-orang yang mampu menahan amarahnya, dengan artian hadis tersebut menguraikan tata cara dalam menahan dan mengelola amarah.

### 3. Interpretasi Kontekstual

Interpretasi kontekstual berarti cara menginterpretasikan atau memahami terhadap matan hadis dengan memperhatikan asbab al-wurud al-hadis (konteks di masa Rasul; pelaku sejarah, peristiwa sejarah, waktu, tempat, dan/atau bentuk peristiwa) dan konteks kekinian (konteks masa kini) (Arifuddin, 2013). Dasar penggunaan teknik adalah bahwa Nabi Muhammad saw. adalah teladan yang terbaik, sebagaimana dinyatakan di dalam QS al-Ahzāb/33: 21, yakni:

لَقَدْ كَانَ لَكُمْ فِي رَسُولِ اللَّهِ أُسْوَةٌ حَسَنَةٌ لِّمَن كَانَ يَرْجُوا اللَّهَ وَالْيَوْمَ الْآخِرَ وَذَكَرَ اللَّهَ كَثِيرًا

Terjemahan

Sungguh, pada (diri) Rasulullah benar-benar ada suri teladan yang baik bagimu, (yaitu) bagi orang yang mengharap (rahmat) Allah dan (kedatangan) hari Kiamat serta yang banyak mengingat Allah.

Ayat tersebut menegaskan bahwa segala sesuatu yang telah diperankan oleh Rasulullah saw. adalah patut untuk diteladani dan merupakan bagian dari perwujudan misi kerahmatannya. Dalam konteks inilah, maka pemahaman terhadap hadis Nabi memerlukan pertimbangan konteksnya, baik di saat hadis tersebut diwurdkan maupun tatkala hadis-hadis itu akan diamalkan. Ini berarti bahwa hadis Nabi merupakan bukti kepatutan beliau menjadi teladan terbaik dan bukti kerahmatan misi yang dibawa oleh beliau, sekalipun beberapa di antaranya dianggap bertentangan dengan kemajuan zaman (Arifuddin, 2013)

Hal yang perlu diperhatikan dalam teknik interpretasi ini adalah peristiwa peristiwa yang terkait dengan wurud hadis (asbab al wurud), kondisi yang dialami dan dihadapi oleh Rasulullah saw. pada saat beliau mengucapkan hadis itu atau pada saat beliau melakukan suatu amalan yang disaksikan oleh para sahabat atau memang bersama-sama dengan para sahabatnya (Asse, 2013). Pendekatan yang dapat digunakan untuk teknik interpretasi kontekstul adalah pendekatan holistik dan multidisipliner atau beberapa pendekatan dalam disiplin ilmu kontemporer, seperti: pendekatan historis, sosiologis, antropologis, hermeneutika, semiotik, dan semacamnya. Dengan demikian, teknik interpretasi kontekstual juga dimaksudkan untuk menguatkan makna formal dan untuk menegaskan makna substansial. Aplikasi teknik kontekstual dapat bersifat universal, lokal, ataupun temporal (Arifuddin, 2013).

Aplikasi teknik interpretasi kontekstual dapat dilakukan dengan cara memahami kandungan hadis dengan memperhatikan segi konteksnya, yaitu dilihat

dari segi ada atau tidaknya sabab al-wurud. Yakni, dilihat dari segi Nabi Muhammad saw. sebagai subyek hadis, yakni sebagai: Rasulullah, kepala negara atau pemimpin masyarakat, hakim, suami, dan/atau pribadi; dilihat dari segi obyeknya, yakni pihak yang dihadapi; Nabi saw. dalam menyampaikan sabdanya sangat memperhatikan latar belakang budaya, kapasitas iman, kapasitas intelektual, dan kondisi kejiwaan audience-nya; dilihat dari bentuk peristiwa, qawliyah, fi'liyah, dan taqririyah Rasulullah saw., pertanyaan dan perbuatan audience; tempat dan waktu peristiwa hadis (Arifuddin, 2013).

Peneliti tidak menemukan data eksplisit yang dapat menjadi rujukan mengenai *asbāb al-Wurūd* hadis yang menjadi objek kajian tersebut, namun secara umum Nabi Muhammad saw. yang notabennya adalah nabi sekaligus manusia biasa tentunya tak luput dari aspek-aspek kemanusiaan, salah satu hal yang manusiawi terjadi pada diri manusia biasa adalah rasa marah yang muncul dalam diri, terdapat beberapa riwayat yang menerangkan cara Nabi Muhammad saw. mengekspresikan marahnya:

#### a. Wajahnya menjadi memerah

حَدَّثَنَا مُحَمَّدُ بْنُ سَلَامٍ، قَالَ: أَخْبَرَنَا عَبْدُهُ، عَنْ هِشَامٍ، عَنْ أَبِيهِ، عَنْ عَائِشَةَ، قَالَتْ: كَانَ رَسُولُ اللَّهِ صَلَّى اللَّهُ عَلَيْهِ وَسَلَّمَ إِذَا أَمَرَهُمْ، أَمَرَهُمْ مِنَ الْأَعْمَالِ بِمَا يُطِيقُونَ، قَالُوا: إِنَّا لَسْنَا كَهَيْئَتِكَ يَا رَسُولَ اللَّهِ، إِنَّ اللَّهَ قَدْ عَفَرَ لَكَ مَا تَقَدَّمَ مِنْ ذَنْبِكَ وَمَا تَأَخَّرَ، فَيَغْضَبُ حَتَّى يُعْرِفَ الْغَضَبُ فِي وَجْهِهِ، ثُمَّ يَقُولُ: «إِنَّ أَنْفَاكُمْ وَأَعْلَمَكُمْ بِاللَّهِ أَنَا»

Artinya:

Telah menceritakan kepada kami Muḥammad Ibn Salām berkata, telah mengabarkan kepada kami 'Abdah dari Hisyām dari bapaknya dari 'Āisyah berkata: Rasulullah saw. bila memerintahkan kepada sahabat, beliau memerintahkan untuk melakukan amalan yang mampu mereka kerjakan, kemudian para sahabat berkata "kami tidaklah seperti engkau ya Rasulullah, karena engkau sudah diampuni dosa-dosa yang lalu dan yang akan datang". Maka beliau menjadi marah yang dapat terlihat dari wajahnya, kemudian bersabda "Sesungguhnya yang paling takwa dan paling mengerti tentang Allah diantara kalian adalah aku" (Muḥammad bin Ismā'īl Abū 'Abdullah Al-Bukhārī Al-Ju'fī, t.th).

#### b. Nabi Muhammad saw. ketika marah tidak pernah membalas dengan fisik, akan tetapi dengan memperlihatkan ketegasannya

Seperti saat perang Ṭā'if, dimana kaum anshar memberikan komentar negatif pada Nabi dengan menuduhnya tidak berbuat adil, maka Nabi Muhammad saw. menasihati mereka hingga mereka menangis sesegukan sampai membasahi jenggot mereka. Berdasarkan hal tersebut, secara kontekstual Nabi Muhammad saw. merupakan manusia biasa yang biasa mengalami rasa amarah dalam dirinya, oleh karena itu hadis-hadis yang berbicara tentang manajemen mengelola amarah dapat diposisikan sebagai cara Nabi Muhammad saw. sebagai manusia biasa mengelola amarahnya, hal ini dibuktikan dengan matan hadis yang menyatakan bahwa Nabi

Muhammad saw. mengajarkan manajemen mengelola amarah tersebut kepada para sahabatnya yang mereka juga adalah manusia biasa.

Menurut peneliti, kandungan hadis yang menjadi objek kajian berbicara tentang penanggulangan amarah dengan melakukan beberapa cara, jika seseorang marah dalam keadaan berdiri maka hendaklah dia duduk, jika ia duduk namun amarahnya masih bergejolak, hendaklah dia berbaring. Para ulama memberi penjelasan bahwa hikmah dari diperintahkannya hal tersebut adalah agar dalam posisi berdiri ke posisi duduk, dan posisi duduk ke posisi berbaring dapat membuat terlintasnya penyesalan pada orang yang marah tersebut jika dia tidak dapat menahan amarahnya dan agar orang yang marah tersebut dapat merasakan ketenangan yang bisa meredakan amarahnya yang bergejolak (Syihāb al-Dīn Abū Al-'Abbās, 2016).

Marah secara istilah adalah perubahan internal atau emosional yang terjadi dalam diri seseorang yang menimbulkan efek penyerangan atau penyiksaan untuk mengobati apa yang ada didalam hati yang membuat seseorang tersebut marah (Yadi Purwanto, 2006). Ini artinya marah adalah gejolak yang ada dalam jiwa manusia lalu diimplementasikan dengan tindakan ragawi, dan tindakan ragawi yang biasanya didasari oleh rasa emosi yang tak jarang menimbulkan efek negatif.

Dalam upaya meminimalisir efek negatif yang ditimbulkan oleh gejolak jiwa yang penuh amarah, Nabi Muhammad saw. merekomendasikan berbagai cara, salah satu caranya adalah dengan merubah posisi ketika marah, dari berdiri ke duduk apabila gejolak amarah masih memuncak maka dialihkan ke posisi berbaring, karena posisi-posisi tersebut setidaknya dapat meminimalisir gejolak amarah seseorang, maka substansi dari hadis ini adalah pengendalian gejolak amarah, dan salah satu caranya adalah seperti yang diajarkan Nabi Muhammad saw. pada hadis tersebut, dan tidak menutup kemungkinan banyak teknik-teknik atau cara-cara yang berkembang pada masa modern ini guna mengelola rasa amarah pada diri seseorang.

Substansi dari hadis yang menjadi objek kajian adalah pengendalian gejolak amarah, ada beberapa cara atau teknik yang dapat dilakukan dalam mengelola marah. Menurut dosen psikolog UGM yaitu Sutarimah Ampuni, S.Psi., M.Si., Mpsych., Psikolog. Menyampaikan ada lima tahapan dalam mengelola emosi amarah yaitu: *Pertama*, seseorang harus punya *self awarness* mengenai apa yang membuat kita tersulut amarah. *Kedua*, memodifikasi lingkungan. *Ketiga*, mengubah pemikiran terhadap suatu persoalan. *Keempat*, mengalihkan perhatian seperti melakukan hobi untuk mengalihkan rasa amarah. *Kelima*, mengambil jarak dari emosi yang dirasakan, misalnya ketika marah tidak langsung diekspresikan, bisa juga dengan mensugesti diri sendiri agar tidak meluapkan amarah (Puti Aini Yasmin, 2025).

Menurut Diana Setiyawati, S.Psi., MHSc., Ph.D., Psikolog yang perlu dipahami dalam keterampilan mengelola emosi adalah mengetahui sumber emosi yang terdapat pada struktur otak yaitu amigdala ini adalah bagian yang memproduksi emosi dan ada pula *prefrontal cortex* yang terdapat pada bagian otak depan dan berfungsi untuk membuat keputusan, melihat masalah dari berbagai sudut pandang, memprediksi hasil berdasarkan perkiraan, serta menentukan baik dan buruk. Salah satu skill

*prefrontal cortex* adalah berfikir sebelum bertindak, sehingga jika marah kita tidak langsung bereaksi, cara melatih skill mengelola emosi adalah memahami kerja amigdala yang bekerja cepat terhadap emosi, maka kita harus menunggu sejenak agar *prefrontal cortex* kita dapat bekerja serta berfikir logis, dengan berbagai cara seperti menarik nafas, dan cara yang lainnya (D Andrewes and Lisanne Jenkins, 2019).

Hadis yang menjadi objek penelitian dapat dikaitkan dengan pemaparan sebelumnya, menunjukkan bahwa cara yang diajarkan Nabi Muhammad saw. dalam mengelola emosi dengan merubah posisi sejalan dengan cara kerja amigdala dan *prefrontal cortex*. Agar keduanya bisa berjalan seimbang maka Nabi Muhammad saw. mengajarkan kita untuk merubah posisi dari berdiri ke duduk, lalu duduk ke berbaring. Ini artinya apapun aktivitas yang senantiasa dilakukan untuk menyeimbangkan cara kerja amigdala dan *prefrontal cortex* maka itu sudah tercakup dalam substansi hadis di atas yaitu pengelolaan amarah. Tapi alangkah baiknya dalam proses mengelola amarah tersebut kita melakukan aktivitas positif seperti berwudhu, melaksanakan shalat, membaca al-Qur'an dan kegiatan-kegiatan positif lainnya.

## KESIMPULAN

Berdasarkan analisis yang telah dilakukan, dapat disimpulkan bahwa hadis-hadis Nabi Muhammad saw. tentang pengendalian amarah mengandung ajaran yang komprehensif dan aplikatif. Melalui pendekatan *ma'ānī al-ḥadīṣ*, hadis-hadis tersebut tidak hanya dipahami secara tekstual, tetapi juga secara kontekstual dan relasional, sehingga mampu mengungkap substansi ajaran Nabi saw. dalam mengelola emosi amarah secara proporsional. Larangan marah, anjuran membaca ta'awwudz, serta perubahan posisi tubuh ketika marah menunjukkan bahwa Islam tidak menghapus emosi marah, melainkan mengarahkan manusia untuk mengendalikannya melalui mekanisme spiritual, kognitif, dan fisik.

Hasil kajian ini juga menunjukkan adanya kesesuaian antara ajaran hadis dan konsep pengelolaan emosi dalam psikologi kontemporer, khususnya *emotion regulation* dan *cognitive reappraisal*. Teknik pengendalian amarah yang diajarkan Nabi saw. terbukti sejalan dengan upaya membentuk respons emosional yang adaptif, menjaga stabilitas psikologis, serta memperbaiki kualitas relasi sosial. Dengan demikian, penelitian ini menegaskan bahwa hadis-hadis tentang pengendalian amarah bersifat relevan dan kontekstual, serta dapat memberikan kontribusi bagi pengembangan studi hadis sekaligus memperkaya wacana interdisipliner antara keilmuan Islam dan psikologi modern.

## REFERENSI

- 'Abd al-Rahman al-Sa'dī. (2000). *Taṣīr al-Karīm al-Raḥman fī Tafṣīr Kalām al-Mannān*. Muassasah al-Risālah.
- Abū Dāwud Sulaimān ibn al-Asy'aṣ. (n.d.). *Sunan Abī Dāwud*. Maktabah al-'Aṣriyah.
- Ahmad, A. (2013). *Metodologi Pemahaman Hadits: Kajian Ilmu Ma'ānī al-Ḥadīs*. Alauddin University Press.

- Al-Andalūsi, A. M. A. al-H. ibn G. ibn A. al-R. ibn T. I. 'Aṭīyah. (2001). *al-Muḥarrar al-Wajīz fī Tafsīr al-Kitāb al-Azīz*. Dār Kutub al-'Ilmiyah.
- Al-Aṣḥānī, A.-R. (n.d.). *Al-Mufradāt Fī Gharīb Al-Qur'ān*.
- Al-Farj, J. al-D. A. (n.d.). *Kasy al-Musykīl min Ḥadīs al-Ṣaḥīḥain*. Dār al-Waṭn.
- Al-Khaṭṭābī. (1932). *Ma'ālim al-Sunan*. al-Maṭba' al-'Ilmiyah.
- Al-Mubārak, M. al-D. A. al-S. (1979). *Al-Nihāyah fī Garīb al-Ḥadīs wa al-Aṣar*. al-Maktabah al-'Ilmiyah.
- Al-Qāhirah, M. al-L. al-'Arabiyah bi. (n.d.). *Al-Mu'jam al-Wasīṭ*. Dār al-Da'wah.
- Al-Qāsimī, J. al-D. (1997). *Maḥāsīn al-Ta'wīl*. Dār al-Kutub al-Ilmiyyah.
- Al-Raḥmān, Z. al-D. A. al-F. 'Abd. (1998). *Jāmi' al-'Ulūm wa al-Ḥikam fī Syarḥ Ḥamsīn Ḥadīsan min Jawāmi' al-Kalim*. Muassasah al-Risālah.
- Al-Syaibānī, A. 'Abd A. A. bin M. bin Ḥanbal bin H. bin A. (2001). *Musnad al-Imām Aḥmad bin Ḥanbal*. Muassasah al-Risālah.
- Al-Zamakhsyarī. (1998). *Al-Kasysyāf 'an Ḥaqāiq al-Tanzīl wa 'Uyūn al-Aqāwīl fī Wujūh al-Ta'wīl*. Maktabah al-Abikan.
- Andrewes, D., & Jenkins, L. (2019). The Role of the Amygdala and the Ventromedial Prefrontal Cortex in Emotional Regulation: Implications for Post-traumatic Stress Disorder. *Neuropsychology Review*, 29, 220–243.
- Anshory, M., Sayidah, A., & Mustofa, A. (2025). Urgensi dan Fungsi Hadis dalam Pendidikan Islam. *Tsaqofah*.
- Asse, A. (2013). *Studi Hadis Maudhu'i (Suatu Kajian Metodologi Holistik)*. Alauddin University Press.
- Dawud, A. D. S. ibn. (1999). *Musnād Abī Dawud al-Ṭiyālisī*. Dār Hajr.
- Fāris, A. ibn. (1979). *Mu'jam Maqāyīs al-Lughah*. Dār al-Fikr.
- Ismā'īl, A. Ḥasan 'Alī ibn. (1996). *Al-Muḥaṣṣiṣ*. Dār Iḥyā al-Turāts al-'Arabī.
- Khalīl, A. 'Abd al-R. ibn. (n.d.). *Kitāb al-'Ain*. Dār wa Maktabah al-Hilāl.
- Manzūr, I. (1994). *Lisān al-'Arab*. Dār Ṣādir.
- Muḥammad, 'Alī ibn. (2002). *Mirqāh al-Mafātiḥ Syarḥ Misykāt al-Maṣābīḥ*. Dār al-Fikr.
- Purwanto, Y. (2006). *Psikologi Marah Perspektif Psikologi Islam*. PT. Refika Aditama.
- Sabir, M., Mujahidil, A., Sm, I., & Nasir, M. A. (n.d.). *Muhammad Sabir, Andi Mujahidil Ilman SM, Muhammad Alwi Nasir, Nur Muthmainnah | 47. 14, 47–60*.
- Syāhīn, M. (2002). *Al-Manhal al-Ḥadīs fī Syarḥ al-Ḥadīs*. Dār al-Madār al-Islāmī.
- Yasmin, P. A. (2022). *Tips Mengelola Emosi dari Psikolog UGM, Ini Lima Tahapannya*. INEWS.ID.